

فُرْحة الفِرَاش

فُرْحة الفِرَاش هو أحد المضاعفات الشائعة لدى الأشخاص المصابين بإصابة في النخاع الشوكي. ويصاب الجميع تقريباً بفُرْحة الفِرَاش في مرحلة ما. ضعف تخفيف الضغط لدى مستعملي الكراسي المتحركة مقترناً مع عدد مرات تعديل الوضعية القليل جداً يشكل السبب الرئيس لفُرْحة الفِرَاش.

وقد يؤدي إصابة مستعملي الكراسي المتحركة بفُرْحة الفِرَاش في منطقة الجلوس إلى تقييدات بالغة في حياتهم اليومية لأن التخفيف المديد في السرير هو المطلوب لشفاء من الفُرْحة. يجب دائماً البحث لدى المصاب بفُرْحة الفِرَاش عن السبب الكامن ومعالجته!

ما هي فُرْحة الفِرَاش؟

فُرْحة الفِرَاش هي منطقة بها إصابة في الجلد والأنسجة أسفل منها بسبب نقص الدورة الدموية وتلف العضلات. وعندما تُضغَط الأنسجة العضلية نحو العظام فإن خلايا العضلات تُمدد والمواد الضارة تتسرب وصولاً إلى الأنسجة.

وتنشأ فُرْحة الفِرَاش عندما تتلف الأوعية الدموية وخلايا العضلات. إذ لا تنال الخلايا الغذاء الضروري لحياتها ولا يمكنها التخلص من نفاياتها. فتموت الخلايا ويكون تلف الضغط حقيقة واقعة. يعتمد مدى الضرر على مدة استمرار الضغط ومدى ارتفاعه.

تحدث فُرْحة الفِرَاش بسبب الضغط أو القَصّ أو مزيج منهما وتنشأ في أغلب الحالات فوق النَّائِي العَظْمِي، والأكثر شيوعاً في الإسْكِيْن والوركين والعَجز والكَعْبِيْن (الكاجلين) والعَقْبِيْن.

الضغط القاسي لفترة قصيرة ضرره مثل ضرر الضغط الخفيف لفترة طويلة!

هذا نموذج مصنوع من السيليكون يُظهر شكل المُقَعَد ذو العضلات الضامرة وكيف قد يكون شكل فُرْحة الفِرَاش.



**RYGG
MÄRGS
SKADA**

النص التالي هو اختيار من الموقع:

<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Madeleine Stenius
Education officer/ Assistant nurse



ترجمة: يتمويل من Allmänna Arvsfonden & Project RG Integration

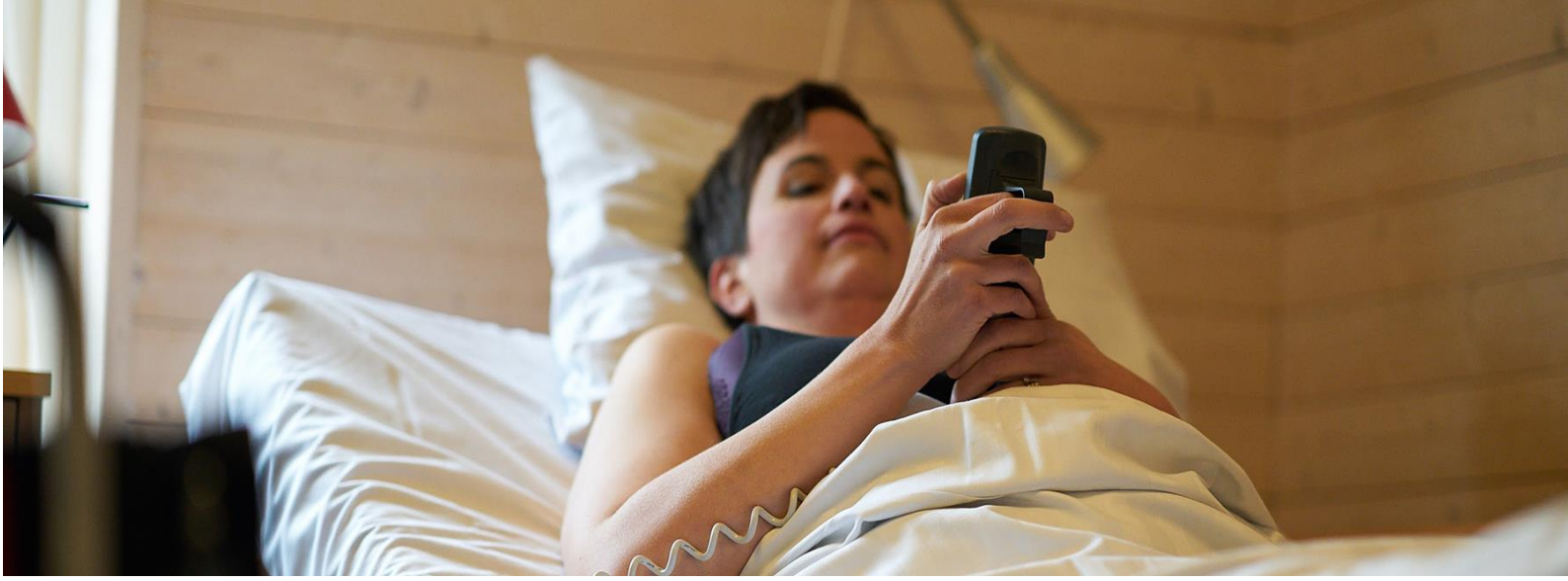
<https://www.rgintegration.se/ar>

Spinalis®

موقع [Ryggmargsskada.se](http://www.ryggmargsskada.se)
من صنع Spinalis®.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

<https://spinalis.se>



ما الدور الذي تلعبه إصابة النخاع الشوكي؟

أن يحيا الشخص مصاباً بإصابة في النخاع الشوكي يعني غالباً تدني قدرة الحركة وهو أمر يجعل الكثير من الروتينات اليومية أكثر صعوبة، مثلاً التنقل وارتداء الملابس والاستحمام وقضاء الحاجة وتناول الطعام.

كما قد تسبب إصابة النخاع الشوكي فقدان الإحساس وضمور العضلات وهشاشة العظام وسلس البول مما يزيد من احتمال الإصابة بالقرح. إن التهابات المسالك البولية وفقر الدم هي عوامل خطر إضافية واردة بالنسبة للأشخاص المصابين بإصابة في النخاع الشوكي. ويُضاف على ذلك أكثر من 200 عامل آخر مرتبطين بالمرضى وعدد من عوامل الخطر المرتبطة بالبيئة.

لدي المشلولين يحدث ضغط شديد على الإسكُن في وضعية الجلوس. يستمر الضغط بلا انقطاع بسبب افتقار الشخص للحركات غير الطوعية الصغيرة التي تجدد تدفق الدم في الأنسجة. الضغط القادم من داخل العظم ومن الأرضية مقترنين بعدم التنبه إلى موعد تعديل الوضعية يعني سهولة إصابة الأشخاص المصابين بإصابة في النخاع الشوكي بقرحة الفراش.

وتشير الدراسات إلى أن 95% من جميع المصابين بإصابة في النخاع الشوكي يُصابون في مرحلة ما بقرحة الفراش العميق في الفئة 3-4. الخبرة السريرية الطويلة من مشاكل قرحة الفراش لدى المصابين بإصابة في النخاع الشوكي تُظهر أن الجميع يُصابون في مرحلة ما بقرحة الفراش. الوقاية من قرحة الفراش والتجاوب في وقت مبكر أمر ضروري للتمكن من حل المشكلة في أسرع وقت ممكن وللحد من المزيد من التقييدات على حياتك اليومية.

إصابة النخاع الشوكي لها باختصار دور كبير في احتمال الإصابة بقرحة الفراش.

كيف أعرف إن كنت مصاباً بقرحة الفراش؟

المنطقة المُحمرّة التي لا تَبْهَت عند التخفيف تعتبر قرحة فراش من الفئة 1. وقد يكون من الصعب فهم أن الشخص مصاب بقرحة عندما يكون الجلد لا يزال سليماً. (القرحة تحت الجلد). خفف عن المنطقة لأن وضعها سيزداد سوءاً بسرعة إن بقيت تتعرض لضغط.

أجر اختبار ضغط لمعرفة ما إذا كانت العلامة الحمراء قرحة:

- اضغط بالسبابة لمدة وجيزة على المنطقة التي احمرّ فيها الجلد.
- فإن صارت بيضاء اللون عند إزالة الإصبع فهذه مجرد إشارة تحذير.
- أما إن بقيت حمراء اللون فهذه قرحة فراش من الفئة 1!

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Madeleine Stenius
Education officer/ Assistant nurse



ترجمة: بتمويل من Allmänna Arvsfonden & Project RG Integration

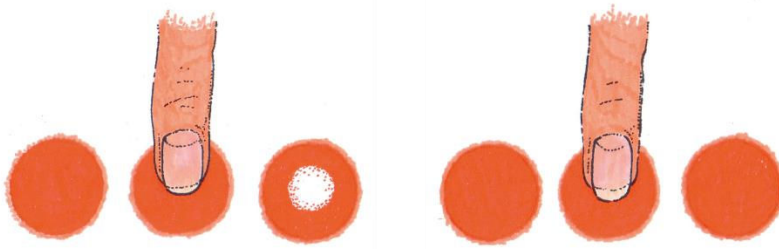
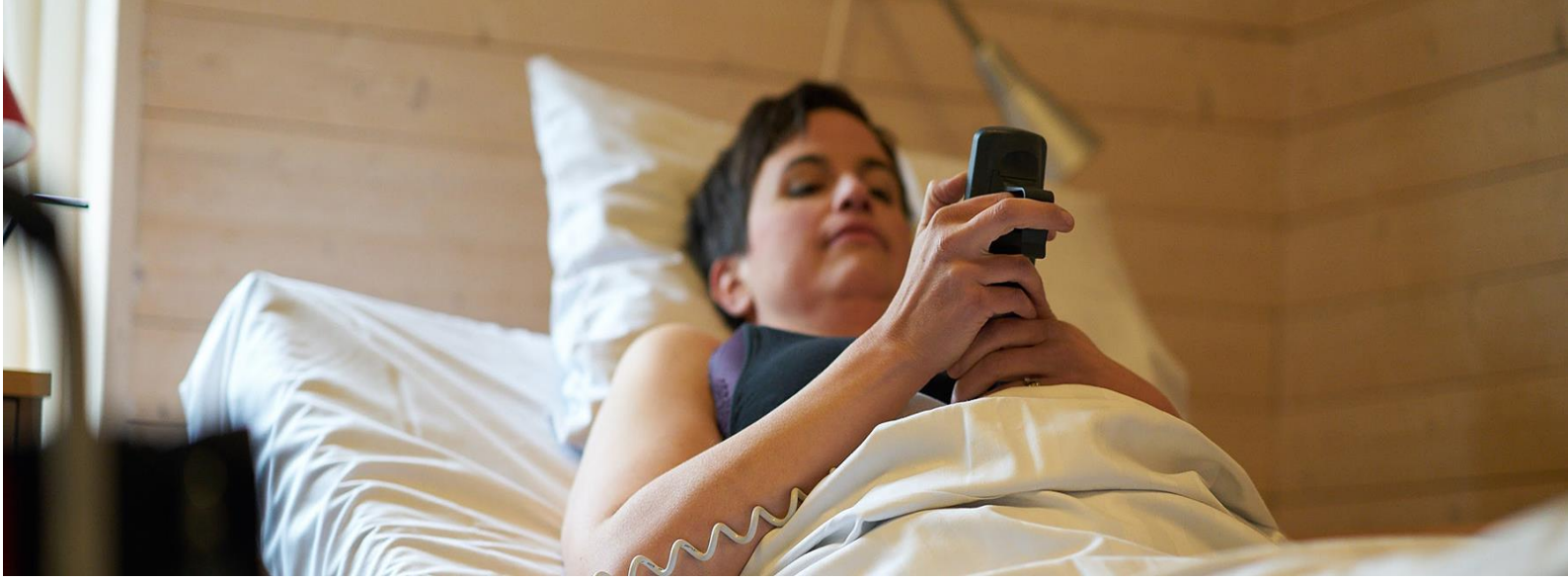
<https://www.rgintegration.se/ar>

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

<https://spinalis.se>



RYGG MÄRGS SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Madeleine Stenius
Education officer/ Assistant nurse

كيف يمكنني وقاية نفسي من فُرْحة الفراش؟ تفقد البشرة يومياً هي أساسيات تجنب فُرْحة الفراش. تصرف مباشرةً وخفف الضغط عندما تكتشف احمراراً. راجع بانتظام تقنية التنقل لديك وحاجتك إلى وسائل المساعدة المخففة، مثلاً الفراش ووسادة الكرسي المتحرك وكرسي الاستحمام/المرحاض.

هل تحتاج قماش انزلاق/حصيرة انزلاق أو مواد مضادة للانزلاق أو مخفف للضغط على كاحل القدم؟ تنبه إلى المدة التي تقضيها جالساً وحاول الالتزام بمواعيد تخفيف طبيعية خلال النهار.

إذ قد يكفي أحياناً أن تعدل وضعية الكرسي المتحرك بانتظام، فالتعديلات الصغيرة الكثيرة أفضل في الغالب من تعديل كبير في النادر!

يُعمل بتقنيات جلوس في حالة إصابة مستعملي الكراسي المتحركة بفُرْحة الفراش في منطقة الجلوس. تدبر شأن أي مشاكل سلس بول قد توجد بأفضل طريقة ممكنة، فالجلد الرطب يتأذى بسرعة.

إن كنت مصاباً باحمرار/فُرْحة فإن أهم الإجراءات قاطبةً في جميع حالات فُرْحة الفراش هو تخفيف المنطقة، وبدون زيادة الضغط وتعريضك لاحتمال نشوء فُرْوح الفراش في مواضع أخرى في جسمك.

كما أن تدني الإحساس يزيد من احتمال الإصابة بحروق لكون الشخص لا يشعر بنواقيس الخطر. لذلك يجب عليك تعويض فقدان الإحساس من خلال التحقق من مناسبة درجة الحرارة للمواضع التي تتمتع فيها بإحساس تام، وراقب بعناية مواضع الجسم التي تدني فيها الإحساس. الحروق شائعة نسبياً مع الأسف لدى الأشخاص المصابين بإصابة في النخاع الشوكي!

تقنية التنقل – من المهم أن يكون لديك تقنية تنقل جيدة كي لا تكشط إطار الكرسي المتحرك أثناء التنقل.



ترجمة: بتمويل من Allmänna Arvsfonden & Project RG Integration

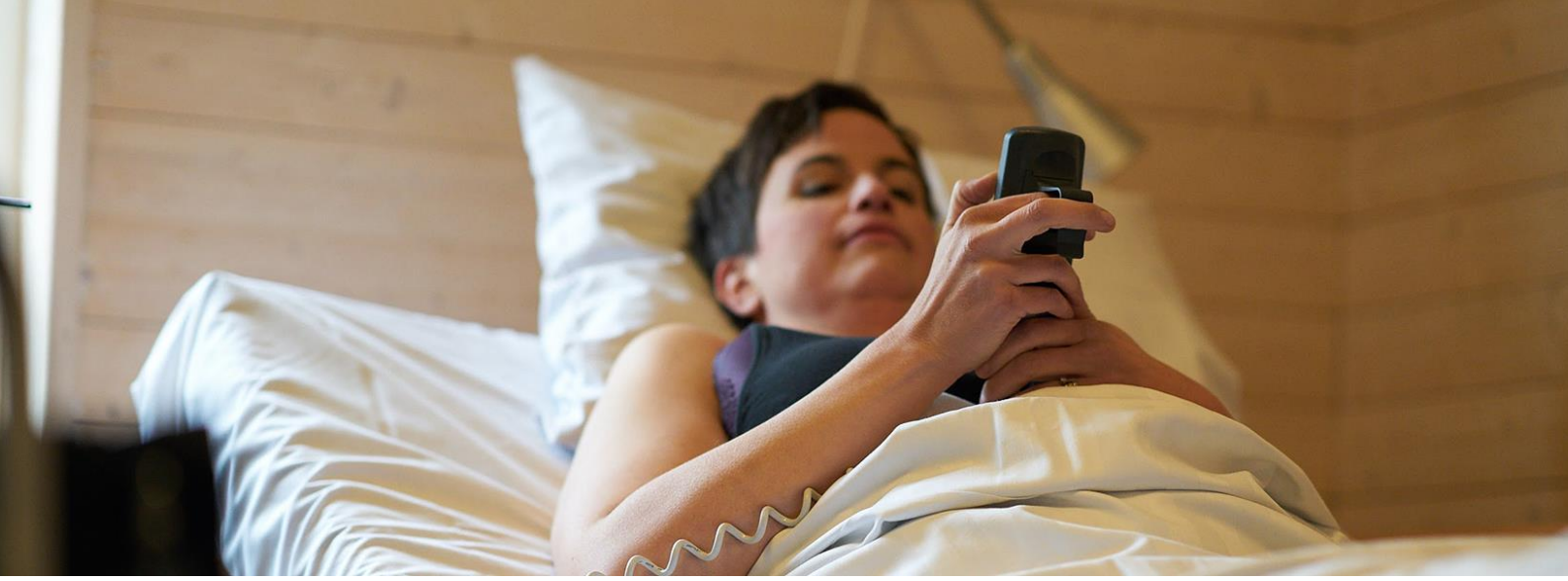
<https://www.rgintegration.se/ar>

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

<https://spinalis.se>



انزع مسند الحماية الجانبي من الكرسي المتحرك واستعمل قماش انزلاق/منشفة بصفته مسند حماية على الإطار عندما تنتقل ومُعَدِّك عاري، كي لا تكشط جلدك. إن كان التنقل صعباً فاستعمل لوح انزلاق.

التهاب الجلد المرتبط بالسُّلْس «IAD» - الجلد المصاب بسبب الرطوبة – راجع روتينات قضاء الحاجة! الرطوبة والتسرب أو حفاضات سُلْس البول "المُسْتَعْمَلَة احتياطاً" قد تسبب في أذية جلدية بسبب الرطوبة، وتُسمى "IAD" اختصاراً لمصطلح (Inkontinensassocierad dermatit) أو الإلتانات. إن كانت بالشخص فُرُوح سطحية ذات حواف غير محددة ظهرت خلف الشَّرَج فإن هذه ليست فُرُحة الفراش بل تُصنّف على أنها التهاب الجلد المرتبط بالسُّلْس.

وسائد الكراسي المتحركة – ينبغي عند اختيار الوسادة مراعاة كون الوسادة ملائمة لك أنت وكونها توزع الضغط على منطقة أكبر نوعاً وكونها تمنح الدعم المناسب كي تكون الحياة اليومية على ما يرام. الوسادة التي بها هِبْطَة جلوس (الكفاف) توزع الضغط تحت المَقْعَد وتخفف على الإسْكِين على نحو أفضل من الوسادة المسطحة. إن كنت مصاباً بمشكلة سُلْس البول/الرطوبة قد يكون لزاماً استعمال مادة بها قدر أكبر من الهواء في الوسادة، كما يجب أن تكون قابلة للغسيل.

ينبغي أن يكون للجميع عدة أعطية وسادات مصروفة بوصفة طبية من أجل تغييرها وغسلها بانتظام. من المهم أن تستعمل وسائل المساعدة وتعتني بها على نحو صحيح للحد من احتمال الإصابة بفُرُحة الفراش. و من المهم جداً تعديل وضعيتك بانتظام، سواء جلوساً أو استلقاءً، للوقاية من فُرُحة الفراش!

متى عليّ أن أطلب الرعاية الطبية؟

- يجب عليك طلب الرعاية الطبية إن كنت غير متأكدٍ ممّا إذا كانت وسائل المساعدة الخاصة بك إعداداتها صحيحة أو إن كانت مهترنة.
- إن كنت بحاجة للمساعدة في إيجاد استراتيجيات للتخفيف.
- إن كنت تشنّب في انك على وشك الإصابة بفُرُحة لا تلتئم أو أنك أصبّت فعلاً.
- إن كنت أصبّت بفُرُحة وبك حمى أو كنت تشنّب في وجود عدوى فُرُحة لسبب آخر.

إن صرت طريح الفراش أو انتهى بك المطاف في المستشفى تنبه إلى أهمية معالجتك بوصفك مريضاً ذا احتمال مرتفع للإصابة بفُرُحة الفراش! وهذا قد يفوت على المستشفيات لأنهم يعتقدون عادة أن هذا يسري فقط على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً أو الذين يعانون من سوء التغذية. قد تحتاج إلى الاستلقاء على فراش هوائي مُعالِج ذي مضخة بعد إجراء عملية جراحية أو في حالة ملازمة السرير لمدة طويلة.

RYGG MÄRGS SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Madeleine Stenius
Education officer/ Assistant nurse



ترجمة: بتمويل من Allmänna Arvsfonden & Project RG Integration

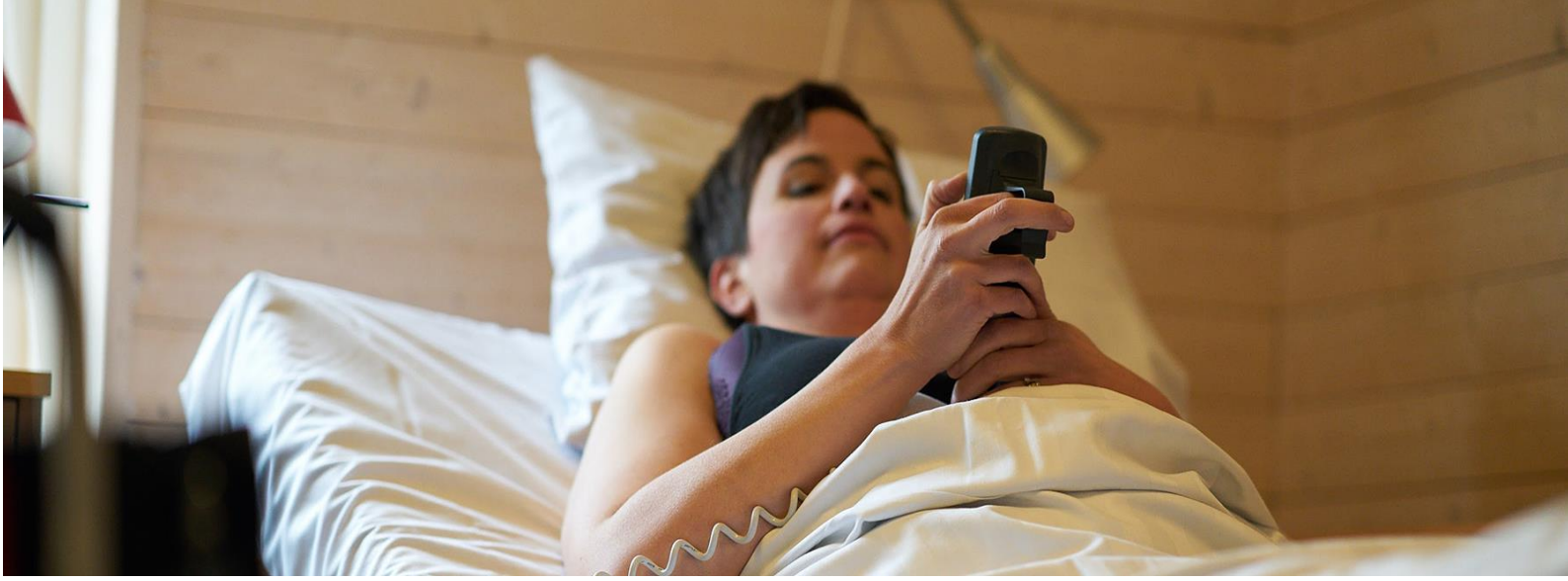
<https://www.rgintegration.se/ar>

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

<https://spinalis.se>



مجالات المسؤولية – المسؤولية الذاتية بالنسبة لمن كان مصاباً بإصابة في النخاع الشوكي

الرعاية الذاتية

- اكتساب المعرفة للتمكن من الوقاية والمساهمة في الشفاء
- افحص البشرة، لا سيما عند فقدان الإحساس (استخدم المرأة/كاميرا الجوال مع عصا سيلفي)
- تعديلات الوضعية/التخفيف حسب الحاجة
- تفقد وسائل المساعدة الخاصة بك واعتنِ بها على النحو الموصى به
- المشاركة بنشاط خلال علاج الفُرُوح لتسريع الشفاء والوقاية من فُرُحة الفراش مرة ثانية.
- روتينات قضاء الحاجة واستعمال وسائل المساعدة للمصاب بسلس البول المُكَيَّفَة حسب وضع الشخص حسب الحاجة
- استعمال استراتيجيات موضوعة في حالات المشاكل المعرفية

المساعدون مع المنتفع

- تضميد الفُرُحة
- النظام الغذائي والتَّريُّض
- التخفيف/تعديل الوضعية
- سَلَس البول

علاج الفُرُحة

الخطوة الأولى هي دائماً إجراء تشخيص للتمكن من تقديم العلاج المناسب بحسب نوع فُرُحتك.

يجب تكييف طريقة التضميد مع مظهر الفُرُحة وموضعها وما لدى المضمّد من معرفة. ثم إجراء مداواة الفُرُحة بفعالية باستعمال الضمادات الحديثة التي بالإمكان بقاؤها بضعة أيام ومنح الفُرُحة البيئة المثلى (نسبة رطوبة ودرجة حرارة مناسبة). من المهم أن تلتئم الفُرُحة من الداخل وإدخال الضمادات في تجويفات الفُرُوح، وإلا فقد تلتئم الفُرُحة على نحو مغلوط! يجب أن تكون الضمادات متصلة بقاعدة الفُرُحة. صور الفُرُحة وارسمها وقسها أسبوعياً، وأبرز التنامها للشخص المعني كي تعلم كيف تلتئم/عملية التنامها. توقف عن التدخين والسُّعوط لأنه يجعل الأوعية تنقبض ويزيد عملية الالتئام سوءاً!

لا تستعمل الطرق القديمة مثل ضمادات الشاش والتهوية والتدليك – فهذه تشوش على عملية التنام الفُرُوح!

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Madeleine Stenius
Education officer/ Assistant nurse



ترجمة: بنمويل من Allmänna
Arvsfonden & Project RG
Integration

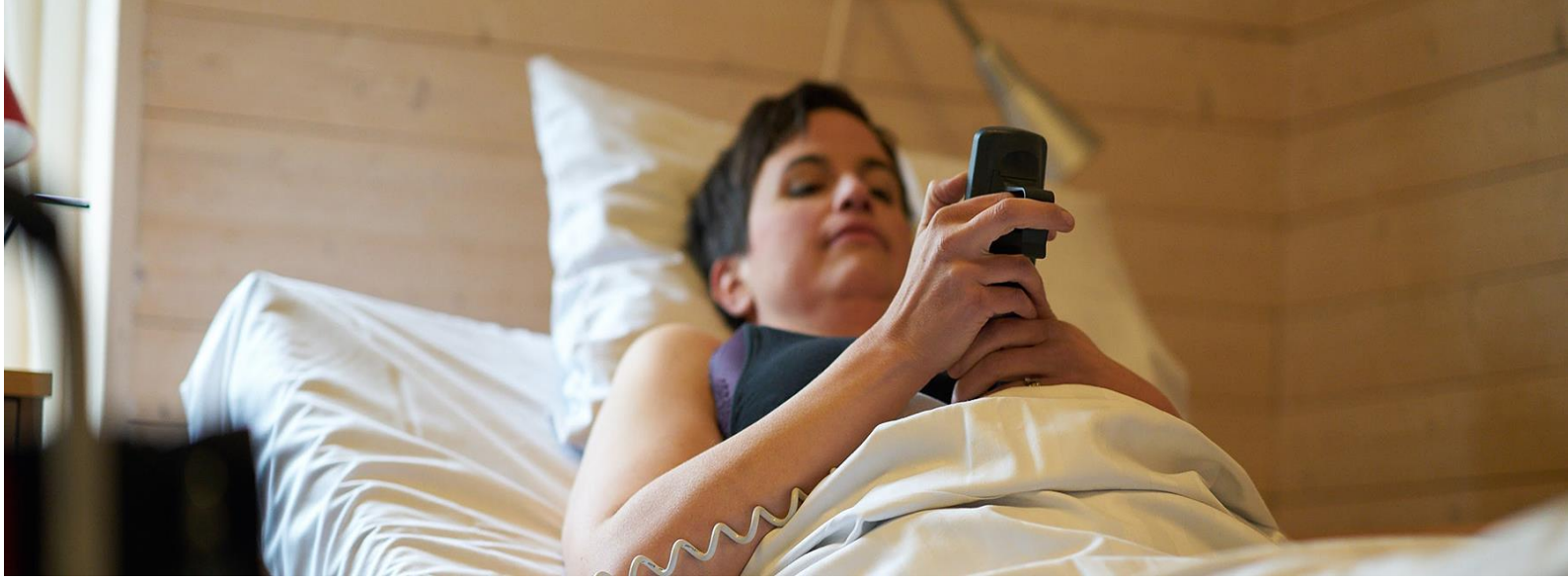
[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

[/https://spinalis.se](https://spinalis.se)



المكملات الغذائية- يحتاج الشخص في حالة قُرحة الفراش لتناول المزيد من الطاقة والبروتين والسوائل. إذ يتسرب البروتين من القُرحة حال كونها تنزف سوائل ولا بد من تعويض هذا البروتين

الألم وفَرْط التَّوتُّر التَّشْنُجِيّ - الألم يجعل الأوعية الدموية تنقبض، مما يزيد عملية التئام القُرحة سوءاً. قد يظهر الألم لدى المشلولين على شكل فَرْط التَّوتُّر التَّشْنُجِيّ بدلاً من ذلك، وينبغي وقتها تقديم مسكنات الألم بدلاً من علاج فَرْط التَّوتُّر التَّشْنُجِيّ

اعراض العدوى - علامات العدوى

زيادة الألم والإفراز (زيادة إفراز القُرحة) والرائحة الكريهة وكذلك زيادة الحرارة واحمرار الجلد حول القُرحة. فبالتالي تصبح الوقاية من منع حالات عدوى الجرح جزءاً مهماً من علاج الجرح الاحترافي. عندما يكون الشخص مصاباً بفَرْوُح أو تشققات القدمين فاحتمال الإصابة بالْحُمْرَة (عدوى بكتيرية) في زيادة. تورم الساقين/القدمين يزيد أيضاً من هذا الاحتمال. قد تنتشر الحُمْرَة بسرعة ويجب علاجها بالمضادات الحيوية لأنها في أسوأ الأحوال قد تؤدي إلى تَسْمُم الدَّم (تَعَفُّن الدَّم).

الأعراض

- احمرار مكثف ومحدد بوضوح ينتشر بسرعة
- ألم وتورم في المنطقة المصابة
- حمى، وقد يُرافق ذلك أحياناً الغثيان والقيء أيضاً.

القدمان وقُرحة الفراش

عندما يُصاب الشخص بقُرحة الفراش فيجب دائماً إيجاد سبب القُرحة ومعالجة المشكلة!

هل الحذاء هو ما يضغط؟

يحتاج الشخص عادةً بعد إصابته بالشلل لقياس حذاء أكبر من السابق، وأحياناً يكفي أن يزيل النعل. إن كنت مصاباً بقُرحة فعليك إزالة أي ضغط بالقرب منها! استعمل الصندل أو اطلب إحالة طبية إلى ورشة تَقْوِيم العِظام لجعل حذائك مناسباً لك.

إن كنت لا تستخدم الأحذية إطلاقاً فقد يسبب قوس القدمين بالكروسي المتحرك الكثير من الضغط على نقطة صغيرة، ولوح القدمين يمنح وقتها توزيع ضغط أفضل. في حالة وجود مشكلة القدمين المُدَارَتَيْن إلى الخَارج أو فَرْط التَّوتُّر التَّشْنُجِيّ الذي يسبب احتكاك عَقَبِيكَ فقد يكون لا بد لك من استعمال جزمة تخفيف، واستعمل أيضاً جلدًا خروفي حقيقيًا عند موضع القدمين في السرير للوقاية من البثور. لا تخرق البثرة بأداة مدببة، لأن هذا يزيد من احتمال الإصابة بعدوى ويؤخر الشفاء!

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:

<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Madeleine Stenius
Education officer/ Assistant nurse



ترجمة: بتمويل من Allmänna
Arvsfonden & Project RG Integration

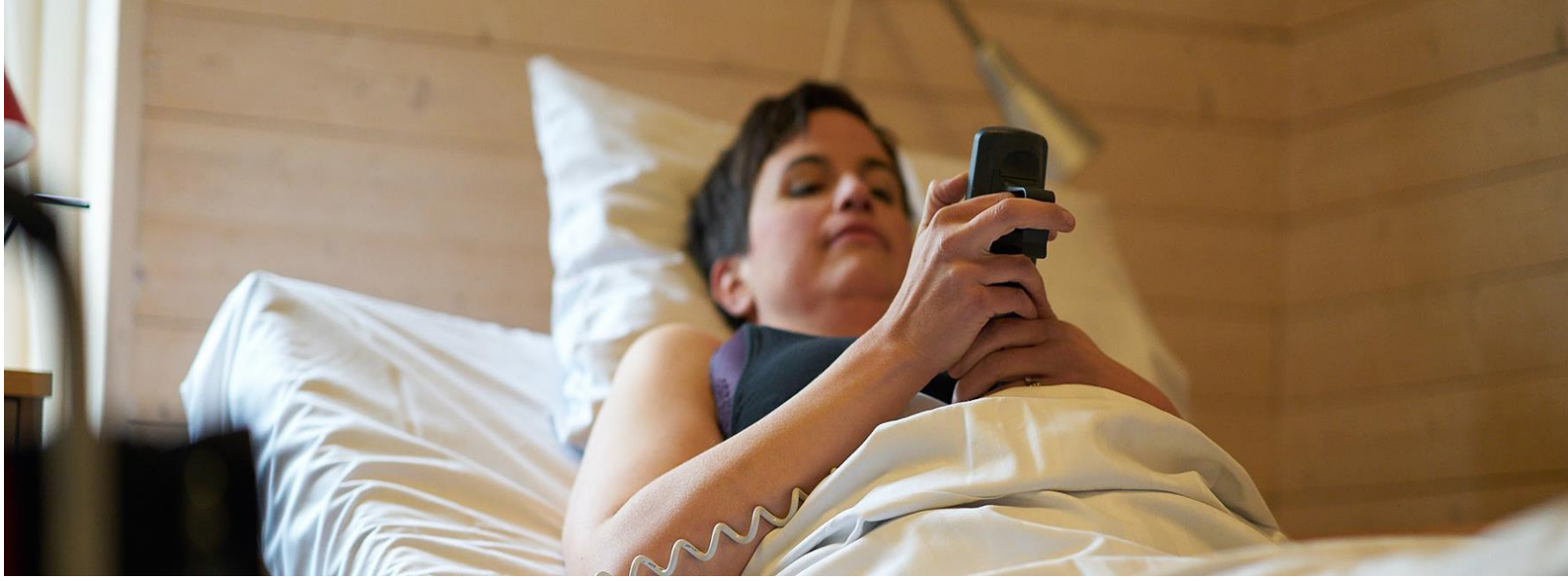
<https://www.rgintegration.se/ar>

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

<https://spinalis.se>



الجوارب الضاغطة

إن كنت مصاباً بفُرحة الفراش بقدريك المتورمتين فلا بد من استعمال الجوارب الضاغطة للانتعاف بأفضل النتائج، ويعتقد البعض خطأً أنها تسبب ضغطاً زائداً على الفُرحة.

إلا أنه قد تسبب الجوارب الضاغطة فُرحة الفراش في طبة القدم/الركبة، فاختر في المقام الأول جورباً مُحاكاً حياكة السدى (عُرزه طويلاً) لأن حياكة اللُحمة المستديرة تسبب بسهولة رُكوداً في طيات الجلد لأنها تتبع شكل الساق. فإن لم يُجد هذا فيمكن تجريب جوارب مَخِيطة خصبياً، والخيار التالي هو العلاج اليومي بجزمة الضخ لخفض التورم.

فُرحة الفراش في منطقة الجلوس

إن كانت مصاباً بقروح في منطقة الجلوس فيجب أن تخفف الاستلقاء إن كنت عاجزاً عن الوقوف! فُرحة الفراش سببها الضغط وإن بقيت تُحَمَل ذلك الموضع فإنه تُحَوَّل دون شفائه وقد تسبب إصابة أكبر.

إن الإصابة بفُرحة الفراش التي تتطلب التخفيف للانتعاف يعني تقييد الحياة اليومية لأن أغلب الوقت ينبغي أن تقضيه مستلقياً. إن نشوء فُرحة الفراش لا يؤثر في المصاب فسحب، بل يؤثر في الأسرة كاملةً والأقارب والأصدقاء ومقر العمل. كما أن الوضع المالي يتأثر في حالة تسجيلك في إجازة مرضية. إذ قد لم تعد قادراً على العمل بدوام كامل بل يجب عليك تقليل ساعات العمل للتشافي أو الوقاية من إصابتك بفُرحة جديدة أو الاتنين معاً.

يُعمل بتقييدات جلوس في حالة فُرحة الفراش في منطقة الجلوس

- اجلس في كرسيك المتحرك مستعملاً وسادة هواء مخففة للضغط ومثبتة لموضعك لمدة أقصاها 30-45 دقيقة في المرة الواحدة 3 مرات يومياً (+ مرة إضافية إن لم تتمكن من التحمل). كما يشمل هذا الوقت مدة الاستحمام وقضاء الحاجة. لا تجلس في السرير أكثر من مدة تناول الطعام. التخفيف أمر لازم كي تلتئم فُرحة الفراش!
- كما ستحتاج لمراجعة تقنية التنقل والتموضع في السرير والكرسي المتحرك والمرحاض وكرسي الاستحمام والنظام الغذائي وطرق التضميد وقبل كل شيء العثور على سبب ظهور الفُرحة ومعالجة المشكلة!
- من المهم أن يفهم جميع المعنيين (المرضى والأقارب والموظفين) سبب الفُرحة وما الذي يؤثر في التشافي. إن قضاء وقت طويل مستلقياً يعني احتمال نشوء المضاعفات! ومن المهم للوقاية منها النهوض لوضعية الجلوس عدة مرات يومياً، حتى وإن كان ذلك على حافة السرير فقط.

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Madeleine Stenius
Education officer/ Assistant nurse



ترجمة: بتمويل من Allmänna Arvsfonden & Project RG Integration

<https://www.rgintegration.se/ar>

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

<https://spinalis.se>